Rok 2. Bytom, Górny Śląsk, marzec 1921. Nr. 3.

ORĘDZIE SOKOLE

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH
DZIELNICY ŚLĄSKIEJ.

Wychodzi miesięcznie. Przedpłata wynosi 40 fen. za numer.



Redakcja i Administracja mieszczą się w Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym.

Adres Redakcji i Adm.: A. Świder, Bytom (Beuthen O.-S.), Hotel Reichshof (ul. Dworcowa).

ROZKAZ!

„Idź i głosuj za Zjednoczoną Polską!"

SOKOLE! Swięty i słuszny gniew opanował Cię w czasach, w których zbudowane za grosz polski „Turnhalle" rząd pruski dla Ciebie zamknął. Straszne groźby i prześladowania nie pozwoliły Ci wypowiedzieć wówczas mysli Twych, a tem mniej myśleć o równouprawnieniu! **Oto nadchodzi chwila upragniona,**

dzień zapłaty: Plebiscyt!

Siła twego ciała i ducha, wychowana w karności, niechaj stanie w dzień ten do służby ojczyzny.

Naród polski na Górnym Sląsku czeka w dzień plebiscytu na Twoją pomoc, a cała Polska oczekuje gorączkowo wyniku głosowania. Wynik głosowania musi być naszem zwycięstwem,gdy każdy spełni sumiennie swój obowiązek. **Zebrania gniazd niech się odbędą w pierwszej połowie marca i niech się zowią „plebiscytowymi." Rozkazów wydanych o pomoc przy lokalach wyborczych trzeba bezwzględnie usłuchać. Karność Twoja i siła, Sokole, niech nie zawiodą.**

Władzą Twoją w dzień plebiscytu jest Polski Komisarjat Plebiscytowy.

O tem pamiętaj!

Do walki bezkrwawej o nasze prawo dziedziczne niech Cię prowadzi Bóg, a hasłem twem:

Wolna, zjednoczona i bogata Polska!

Sekretarjat.

RACŁAWICE DRUGIE...

Hej, szumiały kosy na polach racławickich bohaterów — wieśniaków pod wodzą Kościuszki. Moskal, jeden z tej trójki szatańskiej, która nam Polskę rozebrała, został pobity na głowę. Chłopi krakowscy w sukmanach, z kosami w rękach, szturmem zdobyli artylerję moskiewską, i po zaciętej walce — z Bartoszem Głowackiem na czele — zdobyli 12 armat nieprzyjacielskich i złożyli zdobycz u nóg ukochanego naczelnika, Tadeusza Kościuszki. Ale też **wiara w zwycięstwo** była w Polaku w dzień ten, a wiara ta i **prawda, że każdy bronił tylko swego,** zwyciężyły. Opatrzność kazała nam, wnukom bohaterów z pod Racławic, doczekać się plebiscytu na naszej ziemi górnośląskiej, chociaż ziemia ta bez plebiscytu nam się należy. Lękliwe serca i umysły powątpiewają o zwycięstwie polskiem w dniu plebiscytu.

A przecież zwyciężyć musimy!

Na naszej własnej polskiej ziemi dać się wrogom opanować, to już nie grzech narodowy, ale zbrodnia!

Sokoli! Ojczyzna dzisiaj od nas nie żąda, żebyśmy z kosami na armaty wrogie się puszczali. Niech każdy tylko z nas stanie się w czasie plebiscytowym takim Bartoszem Głowackiem, a wtenczas kartka plebiscytowa zdobędzie szturmem Górny Śląsk ojczyźnie!

Druhowie! Na polach racławickich złożyli chłopi u nóg naczelnika 12 armat.

W dzień plebiscytu złóżmy u stóp ojczyzny naszej 17 powiatów górnośląskich, a będą — Racławice drugie.

Jako ochotnicy zgłoście się do miejscowych komitetów plebiscytowych, one Wam wskażą co macie czynić.

Niech dzień głosowania przyniesie dotychczas więzionym przez Prusaków druhom — bohaterom naszym złotą wolność, a nam wszystkiem wyzwolenie z pod jarzma krzyżackiego.

Do pracy - o wolność i przyszłość naszą!

A. Świder,
sekretarz dzielnicowy.

SOKOLI NAPRZÓD!

Duchowa walka podjazdowa, walka małych potyczek i bitw, którą od lat 25 staczaliśmy tu na ziemi ojców naszych, a której polami bitwy były sale ćwiczeń, boiska, wycieczki, zloty, śpiew, książki i nauka, jest na ukończeniu i nadchodzi dzień walnej rozprawy z odwiecznym wrogiem. Tak, jak ta dotychczasowa szermierka ducha była ze strony naszej prowadzoną, idealnie i moralnie, tak też i ta ostatnia rozstrzygająca walka będzie coprawda nie krwawą, ale niemniej ciężką, a o przyszłości tej ziemi i następnych pokoleń decydującą.

Nic to, że wróg na naszą walkę serc i dusz często odpowiadał podstępną walką przemocy, więzieniem, bagnetem i kulą.

Nic to, że ten sam wróg i dziś, widząc z góry przegraną, w zanadrzu trzyma bomby i karabin; my świadom słuszności tej walki naszej, odpowiemy na to orężem innym!

A bronią tą to sprawiedliwość dziejowa, to prawo do tej ziemi,

to moralna przewaga nasza, jedność nasza i niczem nie powstrzymane dążenie do wolności.

A zatem do walki druhowie!

W wielki ten dzień wszyscy do urny wyborczej, ale nie sami, z Wami matka, ojciec, żona, brat, siostra, krewny, przyjaciel, — każdy, kto ma prawo głosu. Chętnym pomagać, obojętnym zabierać i prowadzić do spełnienia obowiązku — wszyscy do broni, którą jest kartka;

ZA POLSKĄ!

Jeżeli nam przypadło w udziale żyć w tych czasach wielkich zdarzeń dziejowych, i jeżeli my mamy naprawić krzywdę stuleci, to okażmy się godnymi dni tych wielkich.

Niech pokolenia przyszłe wiedzą, że wielkie czasy miały też wielkich ludzi!

Do walki więc. — Ostatni to wysiłek, a zapłatą wolność.

Już świta, już widać zorzę poranną, jeden wielki dzień poświęcenia, jeden wielki dzień wytężenia wszystkich sił, a słońce wolności wejdzie, rozjaśni i rozgrzeje ziemię naszą.

W. Polak,
zastępca prezesa dzielnicowego.



„Naprzód a naprzód, to naszej młodzieży
niech będzie hasłem i hasłem Sokoła!
Wiedzcie: zwycięży, kto w zwycięstwo wierzy!“
Platon Kostecki.

„STAWAJ W RZĄD“!

Dziwnie oddziaływuje na człowieka poczucie siły, gdy się idzie równo i miarowo.

Gdy się widzi obok idących druhów, coś bierze za serce, przenika ciało i sprawia, że idzie się ostrzej przybierając prostą i piękniejszą postawę.

Czuje się w sobie większą moc i siłę.

Odczuwa się w sobie niesłychaną energję. I gdyby w tej chwili przyszło uderzyć na dziesięć kroć liczniejszego przeciwnika, uderzyłoby się bez wahania i namysłu z wiarą w zwycięstwo z okrzykiem „niech żyje ...“

* * *

Pada rozkaz i jakby z uderzeniem różczki czarodziejskiej wszystko w umysłach druhów się zmienia i następuje harmonijne wykonanie rozkazu, zaczyna się musztra sokola ...

* * *

Druhowie! Ta musztra sokola była nam potrzebna do krzepienia sił fizycznych, do podźwignięcia sił umysłowych i moralnych w narodzie polskim na Górnym Śląsku.

Tą musztrą sokolą wykształciliśmy pokolenie młodzieży polskiej przy śpiewie polskiem „Zgrzybiały ten świat na nowe poruszym koleje“.

Tą musztrą sokolą przyczynialiśmy się do krzepienia ducha narodowego i światu przypominaliśmy, że wyroślim z polskiego pnia narodowego i mamy tylko jednego „pana“, a ten pan jest „naród polski“, mamy tylko jedną „panią“, a pani ta jest „polska ziemia ojczysta, całą Polskę obejmująca i dzielnicę śląską“.

Temu państwu przysięgaliśmy przez ćwierć wieku na Górnym Śląsku posłuszeństwo i karność bez zastrzeżeń.

A gdy przyjdzie walna potrzeba, to znajdzie nas gotowymi, bo żyliśmy tak jakby nas miano powołać każdej chwili.

I oto wybiła wielka dziejowa godzina na zegarze dziejów Górnego Śląska, w której mamy w ręku z kartką wyborczą rozstrzygać o losach ziemicy piastowskiej, o bycie i niebycie i o życiu i śmierci ludu polskiego, a z nim i o przyszłości Sokolstwa na Górnym Śląsku.

Druhowie serdeczni! Z kartką wyborczą iść nam w szeregach z wiarą w zwycięstwo, zawsze karni, posłuszni — do pracy plebiscytowej i wszelkich ofiar gotowi.

„Stawaj w rząd“! — Idźcie i zwyciężajcie.

Józef Dreyza,
Naczelnik Dzielnicowy.

Od Wydziału Dzielnicowego.

1) **Zjazdy delegatów okręgowych.** Okręgi które dotąd nie zwołały zjazdów delegatów, powinne to uczynić w miesiącu marcu. Dzień i godzina i miejsce zjazdu podać do Sekretarjatu, taksamo i sprawozdanie z czynności okręgu za rok 1920 (w skróceniu) i nazwiska i dokładny adres delegatów dzielnicowych.

2) **Sprawozdanie Wydziału Dzielnicowego za rok 1920 jak i czas i porządek dzienny Zjazdu delegatów dzielnicowych będzie ogłoszony w następnym numerze „Orędzia". Wszelkie sprawozdania okręgowe muszą być w Sekretarjacie najpóźniej do 20 marca.**

3) Przyjęto do Związku Sokołów Polskich — Dzielnica Śląska — następujące nowozałożone gniazda:

1. Wojtowawieś (okręg IV gliwicki).
2. Palowice (Okręg VIII rybnicki).
3. Golejów „ „
4. Przegędza „ „
5. Leszczyny „ „
6. Łyski „ „
7. Bełk „ „
8. Kamień „ „
9. Ochojec „ „
10. Czarków (Okręg X mikołowski)
11. Wielka Wisła „ „
12. Suszec „ „
13. Bzie „ „
14. Orzesze „ „
15. Mizerów „ „
16. Zimnawódka (Okręg XI strzelecki)
17. Poznowice „ „
18. Zalesie „ „
19. Niezdrowice „ „
20. Czarnosin „ „
21. Marklowice (Okręg XIII wodzisławski)
22. Jodłownik „ „
23. W. Turza „ „
24. M. Turza „ „
25. Krostoszowice „ „
26. Łaziska „ „
27. Obszary „ „
28. Wielkie Borki (Okręg XIV oleski).
29. Wolęcin „ „
30. Leśna „ „
31. Wachów „ „
32 Mnichus (Okręg XV opolski).
33. Groszowice „ „
34. Chobie „ „

Razem gniazd w Dzielnicy Śląskiej 249.

4) Wstępne artykuły plebiscytowe niniejszego numeru przeczytać na zebraniu w marcu, jest obowiązkiem każdego druha prezesa. Czołem!

Za Wydział Dzielnicowy: A. Świder,
sekretarz.

DO PRACY!

(Dokończenie.)

Prawda, wzmacniał się duch narodu, prawda, że ta sama wojna wytworzyła setki i tysiące jednostek ofiarnych i zdolnych do ostatecznych granic poświęcenia — lecz cóż po duchu, gdy on w karłowatem zamieszkiwać musi ciele? Cóż nam z genjuszów nawet, gdy one nie będą miały siły do przeprowadzenia wzniosłych planów? Trzeba, aby te ofiarne i mocne duchy nasze miały odpowiednik w zdrowem i mocnem ciele; trzeba, aby one żyły jak najdłużej i działały jak najskuteczniej dla całości narodu. Trzeba, aby ten ofiarny duch mógł wytrzymać napad nieprzyjacielski, leżąc w okopach na wilgotnej ziemi w zimne noce jesienne — o tem nam zapominać nie wolno. Jeżeli tylko zatem zechcemy rozważyć to, co się stało, dojdziemy łatwo do wniosku, że pielęgnowanie ciała jest dzisiaj pierwszą i niezniezbędniejszą potrzebą — kultura cielesna, to nasz właściwy program. Nie ma zatem sokolstwo przestarzałego programu, nie brak mu wytycznej — ale przeciwnie, ma spełniać dalej najżywotniejszą misję w służbie narodowej. Czyż potrzeba jeszcze przypominać dawno oklepane prawdy o potędze Sparty, Rzymu i ich wychowaniu, aby przekonać nas o tem? Zbyteczne to, my rozumiemy, że kultura cielesna jest podstawą rozwoju narodów, bez niej muszą zginąć wielkie narody, choćby to była Sparta albo Rzym.

A teraz jeszcze jedno. Program sokoli, to nie repertuar na dziś, który jutro musi się zmienić, gdyż znudzi, nie — to nieśmiertelna muzyka zawsze interesująca, bo zawsze potrzebna — potrzebna też szczególniej u nas, tworzących państwo własne — dlatego też musimy patrzeć naprzód i myśleć o jutrze, a chcąc to spełnić, zwrócić się całą siłą do młodzieży — ona ma wypełnić szczelnie kadry sokole i nieść ideę cielesnej kultury w późne pokolenia, bo tak długo będziemy coś warci, dopóki będziemy silni.

Tu mi jednak zarzucą druhowie odrazu nierealność w wykonaniu praktycznem — gdyż... brak nam ludzi!...

O tym braku mówi się dzisiaj tak powszechnie, że nietylko mówienie o tem stało się modne — ale nawet sam brak ludzi jest w modzie. Ale znów popatrzmy głębiej. Przyzwyczailiśmy się do myślenia o sokolich tysiącach, o nieprzeliczalnych szeregach, jakie oglądaliśmy na zlotach w pochodach i t. p. i dziś trudno nam się oswoić z myślą, że to nie jest istotą rzeczy. Nie tysiące tworzą ideę — ale idea tysiące zwolenników. Czyż ci, którzy zakładali pierwsze gniazda sokole, mieli odrazu tysiące pomocników? Wszak zaczyna się od małego, kto chce dostać się na pełne morze, musi odbić od brzegu, inaczej nie potrafi; gdyby się namyślał nad sposobem ujrzenia się na środku, mógłby tysiące lat czekać i nie postąpiłby ni kroku. My w dzisiejszem narzekaniu na brak pro-

gramu i ludzi jesteśmy bardzo podobni do tego myślącego, jak to znaleść się na pełnem morzu. Przestańmy jednak bujać po obłokach i zejdźmy do budowy fundamentów. Stańmy na sali bez względu na to, ilu nas jest — tym przykładem rozszerzajmy ideę sokolą, a pamiętajmy o tem, że nie było jeszcze wypadku, aby jednostka silna została odosobniona, do niej garną się tysiące — tylko trzeba zrobić początek.

Grecy mądre mieli przysłowie, mówiąc, że „początek jest połową całości"; i tak jest, bo to najtrudniej. K i e d y z a ś n a s z e s o k o l n i c e z a p r z e s t a n ą k i n o w a n i a, a o b r ó c ą s i ę n a g i m n a s t y k ę, r ó w n i e ż i d o c h o d y s i ę z n a j d ą. Zacznijmy tylko ćwiczyć, przykład nasz podziała na drugich, podziała szczególnie na młodzież, która inaczej nie wejdzie do Sokoła; brak ludzi — niech stanie na sali dwóch, brak sali — niech zastąpi ją chwilowo sala kasyna — tylko chcieć i zacząć, bo do pracy stanąć najwyższy czas. S o k ó ł z L w o w a.

Marjan Wolańczyk.

I. Zlot Okręgu V (Zabrskiego).

W niedzielę, dnia 17-go października 1920 r. odbył się I. Zlot Okręgu V (Zabrskiego) w Zabrzu. Dopołudnia o godzinie ½8 odbyły się zawody na przyrządach. Po zawodach odbyła się generalna próba, a po południu o godzinie 3-ciej nastąpiło otwarcie Zlotu przez ćwiczenia wolne wspólne druhów w liczbie 104.

Następowały:

1. Ćwiczenia obręczą druhin w liczbie 82.
2. Ćwiczenia laską młodzieży w liczbie 75.
3. Ćwiczenia specjalne maczugami druhin w liczbie 70.
4. Ćwiczenia na przyrządach druhów specjalistów.
5. Ćwiczenia specjalne wywijadłem druhin w liczbie 26.
6. Ćwiczenia specjalne ciupagą druhów w liczbie 18.
7. Ćwiczenia lancą druhów w liczbie 52.

Poczem zakończono zlot piramidami na drabinach, wykonane przez specjalny oddział druhin z Rudy przy bengalskim oświetleniu.

Wszystkie ćwiczenia były wykonane bardzo dobrze; ćwiczono w deszczu i zimie z karnością i werwą sokolą. Z powodu zimna i niepogody publiczność nie dopisała. Czołem!

Kaźm. Kasprzak, nacz. Okr. V.

№	GNIAZDO	ćwiczenia wspólne druhów		ćwiczenia lancą		ćwiczenia ciupagą		Ilość zast. na przyrz.	Ilość zawodników	ćwiczenia druhin obręczą		ćwiczenia młodz.	
		zgłoszono	stanęło	zgłoszono	stanęło	zgłoszono	stanęło			zgłoszono	stanęło	zgłoszono	stanęło
1	Zabrze	20	15	12	10	12	10	—	5	20	18	30	25
2	Zaborze	18	14	10	8	—	—	—	8	—	—	—	—
3	Ruda	16	12	13	10	—	—	—	7	14	12	25	20
4	Biskupice	14	12	10	8	10	8	—	2	12	12	22	20
5	Mikulczyce	18	15	12	10	—	—	—	2	10	10	12	10
6	Sośnica	12	10	—	—	—	—	—	—	8	6	—	—
7	Makoszowy	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8	Kunatów	12	10	—	—	—	—	—	3	16	14	—	—
9	Pawłów	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10	Bielszowice	18	16	8	6	—	—	—	5	12	10	—	—
		140	104	65	52	22	18	—	32	92	82	89	75

W ćwiczeniach specjalnych druhiń wywijadłem brało udział 26, a maczugami 70 druhin.
Udział publiczności w Złocie: Z powodu zimna i niepogody publika niedopisała.
Które gniazda nie brały udziału? Makoszowy i Pawłów.
Jakie powody? Brak naczelników, a w Pawłowie i sali.
Zachowanie się drużyny: Bardzo dobre.

Kobyliński, prezes okręgowy. *Kaźmierz Kasprzak,* naczelnik okręgowy.

Organy zewnętrzne oraz wpływ ich ćwiczenia na organizm jako całość.

Jeżeli wyjdzie się ze założenia, że rozwój i sprawność narządów pracy wytwórczej (zewnętrznej), t. j. mózgu i mięśni tylko wówczas silne zyskują podstawy, gdy oparte zostają o jaknajsprawniejszą czynność organizmu jako całości, natenczas należy szukać dróg i środków, by sprawność całego organizmu czyli wszystkich organów poszczególnych możliwie udoskonalić.

Niedostępność organów wewnętrznych. Jak

można to uczynić? Do organów wewnętrznych dostępu niestety bezpośredniego nie mamy. Chwytać się zatem należy środków pośrednich i uderzyć w te organy, które dla wpływów naszych nie są niedostępne t. j. w organy zewnętrzne. Są niemi skóra i mięśnie. Przez nie dopiero wpływamy na organy wewnętrzne. Używamy zatem między innemi mięśnia, tego organu zewnętrznego jako środka do podniesienia sprawności całego organizmu, aby sprawność ta stała się ze swej strony podstawą sprawności naszych organów wytwórczych, czyli oprócz mózgu znowuż mięśni. Dziwną jest zaiste rola, jaką w kształceniu ciała odgrywa mięsień; jest on i środkiem i celem.

Skóra i mięśnie. We wychowaniu fizycznem, które, jak wspomniano w pierwszym rzędzie, zwraca się w kierunku organów zewnętrznych, odnoszą skóra i mięśnie korzyść już bezpośrednią. U mięśni jest ona tak widoczną, że w ich bezpośrednim rozwoju ogół upatruje cel wychowania fizycznego. Takie stawianie kwestyi jest atoli oczywiście nieścisłem. Ćwiczenie mięśni jest zawsze tylko we wielkiej części środkiem do celu. Ważnem jest wiedzieć to, gdyż w ten tylko sposób zrozumieć można, że w danym razie rozwój mięśni (n. p. jednostronny lub przesadny) może się stać szkodliwym. Z chwilą, gdy rozwój mięśni staje się nieprawidłowym, a dalsza nad nim praca w sprzeczności z dobrem całego organizmu, staje z chwilą tą schodzić poczyna na bezdroża.

Szerokie znaczenie mięśni i skóry. Lecz czyż gromadząc wszystkie nasze usiłowania w kierunku ćwiczenia sprawności mięśni i skóry wpływamy rzeczywiście na całość organizmu? Na pytanie to wypada odpowiedzieć bezwzględnie potakująco. Pielęgnowanie skóry i rozwijanie mięśni, tych dwojga organów dla wpływu naszego przystępnych, odbija się bezwarunkowo na funkcyi wszystkich organów i temsamem na sprawności całego organizmu. Dzieje się to dla tego, że skóra i mięśnie nie mają tylko znaczenia dla siebie, lecz pozostają, jak zresztą wszystkie organy, w ścisłej zależności od reszty ciała.

1. *Ciało ludzkie.*

Budowa i czynności ciała. Chcąc poznać ścisły ten związek, znać trzeba przynajmniej w ogólnych zarysach budowę (anatomię) i czynności (fizyologię) całego organizmu. Ostatnim celem organizmu jest, jak wspomniano wyżej, wykonywanie pracy wytwórczej. Do tego też celu dostosowaną jest tak budowa całego ciała jak i czynność poszczególnych jego części. Organizm ludzki jest w zasadzie maszyną, która służyć ma pewnemu zadaniu i ztąd potrzebuje bezustannie materyału palnego, podobnie jak maszyna, która potrzebuje węgla.

Pokarm. Tym materyałem jest dla ciała ludzkiego pokarm, który w rzeczy samej zawiera węgiel; prócz tego potrzebnem jest, jako nieodzowny warunek wszelkiego palenia, powietrze albo raczej zawarty w niem tlen.

Tlen. Ciało ludzkie posiadać musi zatem pewne urządzenia przeznaczone z jednej strony do przyjmowania pokarmu, z drugiej do wchłaniania powietrza. Pokarm, który bez względu na postać swą składać się musi z pięciu składników t. j.: z białka, tłuszczu, węglowodanów (mączka, cukier i t. p.) soli odżywczych i wody, dostaje się przez jamę ustną we formie półpłynnej do żołądka i jelit. Tutaj zostaje część dla organizmu potrzebna od niepotrzebnej oddzieloną.

Kal. Niepotrzebne części we formie kału zostają zwolna wyrzucone na zewnątrz, reszta zaś pokarmu, dla organizmu przydatna i niezbędna, służy jako materyał palny dla podtrzymywania jego żywotności. Pokarm, dostawszy się do żołądka i jelit, nasamprzód podlega działaniu soków tamże się znajdujących; nazywamy to trawieniem.

Trawienie. Soki te wydzielają częściowo ściany żołądka i jelit, częściowo inne organy będące z niemi w związku, jak trzustka i wątroba. Ta ostatnia wydziela płyn zwany żółcią. Po odpowiedniem przyprawieniu przez wspomniane soki zostaje pokarm w ściany żołądka i jelit wchłonięty (resorbcya). Tu napotyka na sieć rozgałęzionych t. zw. naczyń chłonnych i krwionośnych — do ostatnich zaliczamy tętnice i żyły — i dostaje się w ten sposób do krwi.

Oddech. Do krwi dostaje się również, lecz na innej drodze, tlen zawarty w powietrzu. Organem wchłaniającym powietrze są płuca umieszczone w klatce piersiowej. Tu dotąd przybywa ono przez nos lub usta, dalej przez krtań i tchawicę. W płucach pozostaje tylko tlen, stanowiący mniej-więcej jedną piątą część całego powietrza; reszta powietrza zostaje jako nieużyteczna wyrzuconą na zewnątrz z powrotem. W płucach napotyka tlen

Druhowie! Do głosowania przyjadą i emigranci nasi. Potrzeba ich przyjąć na dworcach i wskazywać im polskie biura plebiscytowe. W tym celu, druhowie, trzeba się stawić do każdego przyjeżdżającego pociągu na dworcach, zaś chłopcy niechaj służą jako przewodnicy do prowadzenia emigrantów na kwatery. Polak-emigrant niech poznа, że przyjeżdża do swoich!

również na sieć naczyń krwionośnych i zostaje przez krew porwany.

W krwi spotyka się tlen z pokarmem uprzednio przez soki jelit strawionym. Dwa te składniki wspólnie zostają rozniesione przez krew na drodze tętnic (arteryi) po całym organizmie i dostają się w ten sposób, pędzone przez serce, do wszelkich organów, nie wykluczając tkanki i żołądka i jelit i płuc. Organy bowiem wszystkie zbudowane są z właściwej sobie tylko masy, zwanej tkanką; tkanka zaś złożoną jest z cząsteczek, znanych pod nazwą komórek.

Tkanki, komórki. Do komórek tych dociera krew niosąc materyał niezbędny do podtrzymywania w nich życia. W tych komórkach też rozgrywa się ów proces palenia, który jest podstawą wszelkiej pracy organizmu ludzkiego. Tutaj pokarm, przez komórki sobie przyswojony (asymilacya), łączy się w sposób chemiczny z tlenem czyli zostaje, mówiąc zwykłym językiem, spalony. Proces palenia nie jest bowiem nigdy niczem innem, jak połączeniem chemicznem materyału palnego (węgla) z tlenem. Tak dzieje się w piecu maszyny, tak dzieje się i w komórkach ustroju ludzkiego, z tą tylko zewnętrzną różnicą, że brak tu płomienia.

Ciepło i praca. Proces palny wytwarza ciepło; ciepło zaś przeobraża się w części u wszystkich organów (komórek), a więc i w mięśniach i w mózgu w pracę, każdemu organowi właściwą.

Z chwilą spalenia pokarm i tlen przestał istnieć jako taki; powstały nowe ciała jako wytwór ich związku. W okresie rozwoju ciała t. j. do roku mniejwięcej dwudziestego i pierwszego, nie cały pokarm ulega spaleniu; część przyswaja sobie celem własnego rozrostu organizm na stałe.

Dr. med. Tadeusz Szulc.

(Dokończenie nastąpi.)



Wspomnienia pośmiertne.

Prezes „Sokola" z Kamionki, śp. druh J a n B i e n e k zmarł po krótkiej ale ciężkiej chorobie. Zmarły był gorącym zwolennikiem idei sokolej i dobrym pracownikiem na niwie narodowej. Pamięci jego cześć!

„Sokól" z Kamionki i Kamienia.

Dnia 28-go stycznia zraniono z ręki krzyżackich zbirów prezesa najdzielniejszego gniazda naszego Okręgu. Zawadzkie, śp. d r u h a F r a n c i s z k a S k o r u p y. Dzień później zmarł, ponosząc ofiarę życia dla sprawy naszej. Męczenikowi zasyłamy ostatnie „Czołem". a jesteśmy pewni, że praca i poświęcenie zmarłego naszego nie poszły na marne. Ziemia nasza polska niech mu będzie lekką. Wydział Okręgu XI

Po ciężkiej chorobie zmarł dnia 5-go lutego b. r. nasz śp. d r u h P a w e ł C z o i k z Panewnika. Nieboszczyk był gorliwym Polakiem, niestety nie doczekał się wyzwolenia ziemi swej i połaczenia jej z Matką Polską. Pamięć o nim nie zaginie wśród nas. „Sokół" Ligota.

Gniazdo Srednie Łaziska opamiętać się nie może co się stało. Za sprawę naszą padł śmiercią bohaterską, kulą zbrodnicza przez wachmistrza Wüstemanna ugodzony nasz nam nader miły śp. d r u h M a l c h a r e k J a n. Gniazdo traci w nim jednego z tych druhów, którzy przesiąknięci ideą sokoią do krwi i kości, dla sprawy pracują do ostatniego tchu życia. Był on jeden z najpilniejszych. Pozostało po nim żona i 5 dzieci. Naszemu bohaterowi ostatnie bratnie „Czołem!" Drużyna nasza niechaj kroczy jego śladem. Cześć pamięci jego.

„Sokół", Srednie Łaziska.

Sokoli! W imię pamięci naszych druhów-męczenników zapłacimy mordercom w dzień głosowania - kartką plebiscytową!

Od Sekretarjatu.

Gniazda przyjęte do Dzielnicy do dnia 31. grudnia 1920 r., a które nie nadesłały jeszcze Kwestjonarjusza, prosimy usilnie o natychmiastową przesyłkę takowych, ponieważ nam są koniecznie potrzebne.

Oznaki (monogramy) i **sokoliki** różnej wielkości nabywać można u skarbnika dzielnicowego. Adres: T o m a s z K o w a l c z y k, K a t o w i c e, ul. Beaty 16.

Zabezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków załatwia druh skarbnik dzielnicowy, T o m a s z K o w a l c z y k, K a t o w i c e, ul. Beaty 16. Gniazda, chcące ćwiczących druhów zabezpieczyć, powinne się zgłosić do druha skarbnika.

W Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym nabywać można:

Ustawy Towarzystw Sokolich (jednolite dla wszystkich gniazd) powinien każdy Sokół posiadać i z n a ć. Wydziały mogą ustawy i karty legitymacyjne sprowadzać z Sekretarjatu przy Wydziale Dzielnicowym. Cena ustawy gniazda 25 fen. za egz.

Nakładem Związku Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej, reprezentowanej przez Wydział Dzielnicowy. — Redaktor odpowiedzialny: A. Ś w i d e r z Lipin G.-Śl. — Drukiem „Katolika", spółki wyd. z ogr. odp. w Bytomiu.